



Un programme qui fait une différence malgré le contexte pandémique!

Le programme **HORS-PISTE** est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Il vise la **prévention des troubles anxieux** par le développement des **compétences psychosociales** des élèves.

En 2020-2021, **32 écoles secondaires** à travers le Québec ont implanté le programme auprès des élèves du 1^{er} cycle, ce qui représente **plus de 10 000 élèves** touchés!



Effets observés en 2020-2021

L'évaluation des effets réalisée auprès de **1 219 élèves** en provenance de **10 écoles secondaires** a révélé une diminution significative sur l'ensemble des éléments suivants:

Symptômes anxieux	Anxiété liée aux tests	Peur du jugement des autres	Perfectionnisme
Intolérance à l'incertitude	Attitude négative face aux problèmes	Évitement cognitif	Impact de l'anxiété sur les activités scolaires



Elle a aussi révélé une augmentation du sentiment d'auto-efficacité émotionnelle



Vous avez envie de participer à l'évaluation des effets du programme cette année? Il est encore temps! Communiquez avec nous à l'adresse suivante:

hors-piste.recherche@usherbrooke.ca



Pour consulter le rapport synthèse d'évaluation 2020-2021, c'est ici https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/10/eval_globale_HP_explo_2020-2021_VF.pdf